

ΑΝΩΤΑΤΗ ΣΧΟΛΗ ΚΑΛΩΝ ΤΕΧΝΩΝ  
ΣΧΟΛΗ ΚΑΛΩΝ ΤΕΧΝΩΝ  
ΤΜΗΜΑ ΕΙΚΑΣΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ



ATHENS SCHOOL OF FINE ARTS  
SCHOOL OF FINE ARTS  
DEPARTMENT OF FINE ARTS

**ΤΟΜΕΑΣ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗΣ/ PAINTING DIVISION**  
ΙΑ΄ Εργαστήριο / Painting Studio 11  
**Δ/ΝΤΗΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ/STUDIO DIRECTOR**  
Βασίλης Βλασταράς/Vassilis Vlastaras

**Πτυχιακή Εργασία**  
Graduate (Batchelor) Thesis

**Τίτλος Εργασίας**  
Αυτορρύθμιση /Self Regulation

**Χριστίνα Ρώση/Christina Rosi**  
A.M. / R.N. : 4360

**Επιβλέπων Καθηγητής/Supervisor Professor**  
Βασίλης Βλασταράς/ Vassilis Vlastaras

**Αθήνα, Ιούλιος 2025**  
Athens, July 2025

## ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ

«Δηλώνω ότι είμαι ο/η αποκλειστικός/η δημιουργός της πρωτότυπης εργασίας, νόμιμος/η κάτοχος των πνευματικών δικαιωμάτων της και ότι έχω το δικαίωμα, να παραχωρήσω τα δικαιώματα που αναφέρονται στην παρούσα άδεια.

Βεβαιώνω, ότι το σύνολο του τεκμηρίου που καταθέτω αποτελεί γνήσιο έργο παραχθέν από εμένα και δεν παραβιάζει τα δικαιώματα άλλου δημιουργού με οποιονδήποτε τρόπο.

Το τεκμήριο/α που καταθέτω είναι το τελικό εγκεκριμένο έργο από την εξεταστική επιτροπή, δεν προκύπτει από λογοκλοπή ή νοθευμένη έρευνα, δεν προσβάλλει πνευματικά δικαιώματα άλλων δημιουργών και δεν παραβιάζει προσωπικά δεδομένα.

Ως κάτοχος των πνευματικών δικαιωμάτων της εργασίας αυτής, παραχωρώ στην Ανώτατη Σχολή Καλών Τεχνών το μη-αποκλειστικό δικαίωμα δημοσίευσης και διάθεσης της ψηφιακής μορφής της εργασίας μου, εντός και εκτός του δικτύου, μέσω του Ιδρυματικού Αποθετηρίου «Art-IA», με την προϋπόθεση ότι διατίθεται με μία από τις άδειες που έχω επιλέξει κατά την αυτό-απόθεση. Η εν λόγω παραχώρηση δεν συγκρούεται με δικαιώματα πνευματικής ιδιοκτησίας τρίτων ή με παραχωρηθέντα ήδη από εμένα σε τρίτους σχετικά δικαιώματά μου. Η βιβλιοθήκη δεν ασκεί κανενός είδους επιμέλεια στο περιεχόμενο της εργασίας μου και αναλαμβάνω πλήρως την ευθύνη του περιεχομένου της.

Η έγκριση της παρούσας εργασίας δεν υποδηλώνει απαραίτητως την αποδοχή των απόψεων του/της συγγραφέα/ως από την Ανώτατη Σχολή Καλών Τεχνών.

## Ευχαριστίες - Αφιερώσεις

Ιδιαίτερες ευχαριστίες στον καθηγητή μου Βασίλη Βλασταρά για την σημαντική συμβολή του στην εκπόνηση της πτυχιακής εργασίας και στην επιτυχή ολοκλήρωση των σπουδών μου καθώς και στον επίκουρο καθηγητή Κωνσταντίνο Σταφυλάκη και όλο το 11ο Εργαστήριο για τις αναρίθμητες αναμνήσεις, τη στήριξη και την αποδοχή. Ευχαριστώ από καρδιάς την Φωτεινή Γουσέτη για την υποστήριξη της και την αμέριστη βοήθεια της καθώς και την Κλεοπάτρα Μουρσελά για τις πολύτιμες συμβουλές της.

Ημερομηνία

22/7/2025

Ονοματεπώνυμο Συγγραφέα

Χριστίνα Ρώση

## Κεντρική ιδέα/Θέμα του έργου

Μια προσωπική τελετή φροντίδας.

Ένας τρόπος να μείνω στο παρόν.

Μια αντίσταση στο τραύμα και στο χάος.

Δουλεύω με καμβά πάνω σε ξύλο. Άλλες φορές η διαδικασία είναι ανάλαφρη και γρήγορη. Άλλες το ξύλο βαραίνει, όπως εγώ.

Όμως δεν χρειάζεται να βρίσκομαι σε μια συγκεκριμένη συναισθηματική κατάσταση για να δράσω. Απλώς ακολουθώ το πρωτόκολλο που έχω θεσπίσει.

Αυτό που κάνω με χωρά όπως είμαι, με τον ρυθμό που αντέχω κάθε φορά.

Δεν χρειάζεται να παίρνω αποφάσεις, απλώς υπάρχω μέσα στη διαδικασία.

Το έργο δεν ζητά ερμηνεία. Δεν επιβάλλει κάτι.

Είναι μια πράξη αυτορρύθμισης, μια άσκηση παρουσίας.

**Λέξεις Κλειδιά:** (αυτορρύθμιση, τελετουργία, πρωτόκολλο, επανάληψη)

## Description of the project

### A personal ritual of care.

A way to stay in the present.

A form of resistance against trauma and chaos.

I work with canvas on wood.

Sometimes the process feels light and quick.

Other times, the wood grows heavy, like me.

But I don't need to be in a specific emotional state to act.

I simply follow the protocol I've established.

What I do holds space for me, just as I am.

At the pace I can bear each time.

There's no need to make decisions.

I simply exist within the process.

The work doesn't ask for interpretation. It doesn't impose.

It is an act of self-regulation.

An exercise in presence.

**Keywords:** (self-regulation, ritual, protocol, repetition)

## **Σύντομο Βιογραφικό Σημείωμα**

Η Χριστίνα Ρώση γεννήθηκε το 1990 στους Αγίους Σαράντα της Αλβανίας και ζει στην Αθήνα. Κατέχει πτυχίο Μάρκετινγκ (Εμπορία & Διαφήμιση). Φοίτησε στην Ανώτατη Σχολή Καλών Τεχνών (ΑΣΚΤ) από το 2019 μέχρι 2025, όπου εξέθεσε την πτυχιακή της εργασία. Μέρος των σπουδών της το ολοκλήρωσε στο Πανεπιστήμιο Bauhaus στη Βαϊμάρη, μέσω του προγράμματος Erasmus.

Ως εικαστικός, αντλεί υλικό από προσωπικές εμπειρίες, λαϊκές αφηγήσεις και αρχαιακά τεκμήρια, εστιάζοντας σε ζητήματα ταυτότητας, καταγωγής, περιβαλλοντικής ευαισθησίας και μνήμης. Το έργο της είναι μια μορφή έρευνας αλλά και προσωπικής διεργασίας, μια απόπειρα σύνδεσης του ατομικού με το συλλογικό.

Χρησιμοποιεί διάφορα μέσα όπως ζωγραφική, φωτογραφία, βίντεο και λόγο, δημιουργώντας έναν υβριδικό χώρο όπου συνυπάρχουν η ιστορική καταγραφή, η μνήμη, η φαντασία και η αυτομυθοπλασία.

## ΕΡΓΑ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Τίτλος έργου (Αυτορρύθμιση / Self-Regulation)

**Πληροφορίες έργου:**

- Έτος δημιουργίας: 2025
- Υλικά έργου ή τεχνική: Ακρυλικά σε καμβά
- Διαστάσεις έργου: 200cm x 175cm



